LFC Berlin Oberliga: T018

115 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.07.2006

1 **Zuspiel zum Ballfänger nach fünf Kontakten**

30 min · Aufwärmen

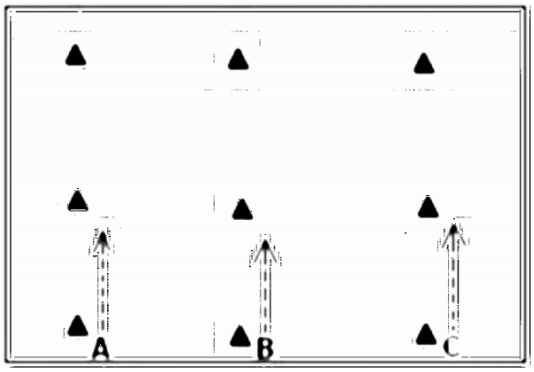
Aufbau: Die gesamte Spielfeldhälfte als Spielfläche nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Jeder Mannschaft einen Ballfänger zuordnen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

A spielt gegen B.
Erlaubt sind drei Ballkontakte.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Nach fünf Kontakten in der eigenen Mannschaft bringt ein Zuspiel zum Ballfänger einen Punkt, wobei die Mannschaft anschließend im Ballbesitz bleibt und weitere Punkte sammeln kann.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause in der Mannschaft.
Nach dem Dehnen geht das Zuspiel zum Ballfänger nur noch per Kopf.
Innerhalb der Mannschaft bleibt das Spiel mit dem Fuß erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zuspiel-zum-ballfaenger-nach-fuenf-kontakten

2 **Sprints über drei Kappenreihen an der Mittellinie**

20 min · Hauptteil



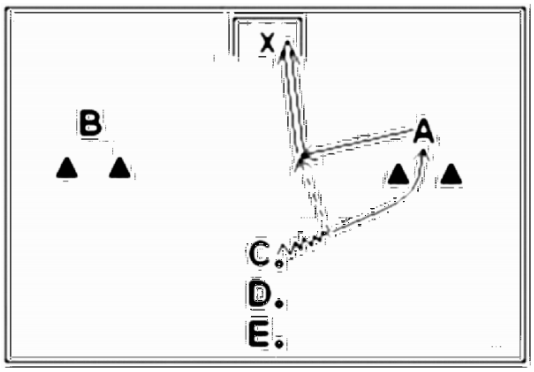
Aufbau: An der Mittellinie drei Kappen im Abstand von fünf Metern aufstellen.
Zehn Meter davor in gerader Linie je ein weiteres Hütchen setzen.
Zehn Meter dahinter die dritte Reihe aufbauen.
Je drei Spieler nebeneinander an die ersten Kappen stellen.
Genug Platz dahinter lassen.

Drei Spieler stehen nebeneinander.
Von Kappe eins zu Kappe zwei geben die Mitspieler verschiedene Beweglichkeitsübungen vor.
Von Kappe zwei zu Kappe drei sprinten alle.
Sechs Läufe bilden den ersten Durchgang.
Im zweiten Durchgang gehen die drei zur zweiten Kappe und sprinten aus dem Gehen heraus zu Kappe drei, dafür sind drei Läufe vorgesehen.
Im dritten Durchgang nennt der Trainer kurz vor dem Sprint die Kappe.
Danach folgen Zehenspitzenlauf und Fersenlauf von Kappe eins zu Kappe zwei.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprints-ueber-drei-kappenreihen-an-der-mittellinie

3 Pass durch das Hütchentor mit Torabschluss

20 min · Hauptteil



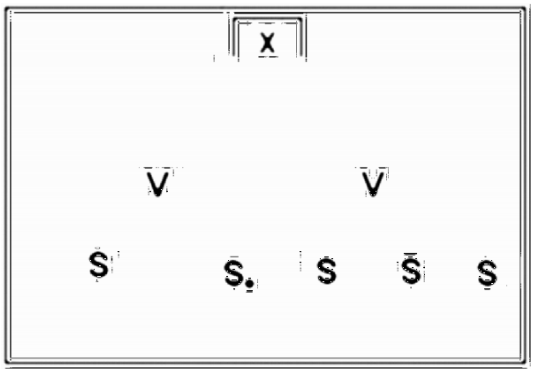
Aufbau: Den Raum zwischen Mittellinie und festem Tor als Spielfläche nutzen.
Den Torwart in das feste Tor stellen.
Halbrechts und halblinks rund 20 Meter vor dem Tor je ein drei Meter breites Hütchentor aufbauen.
Hinter jedes Hütchentor einen Spieler stellen.
Die Übung an beiden Toren aufbauen.
Jedem Spieler am Halbkreis einen Ball geben.

Die Spieler stehen am Halbkreis der Mittellinie.
Jeder dribbelt kurz an.
Dann passt er durch das Hütchentor.
Der Spieler dahinter legt den Ball ab.
Nur wenn der Ball durch das Hütchentor geht und sauber abgelegt wird, darf der von der Mittellinie kommende Spieler auf das Tor abschließen.
Ohne Treffer oder ohne Pass durch das Hütchentor folgt eine Sonderaufgabe.
Als Sonderaufgabe dienen Antritte über zehn Meter, Hocksprünge oder Liegestütze.
Wer abgeschlossen hat, wechselt in die halbrechte oder halblinke Position.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/pass-durch-das-huetchentor-mit-torabschluss

4 Fünf gegen zwei auf Tor mit Überzahlvorgabe

20 min · Hauptteil



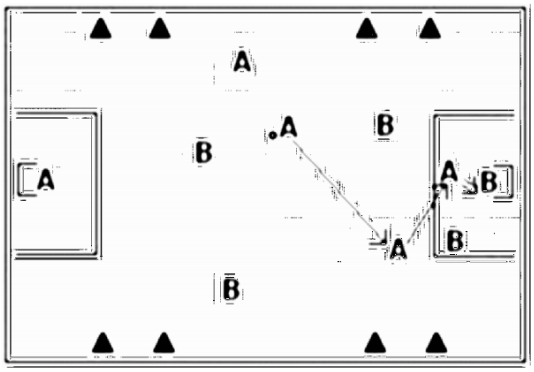
Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld vor einem festen Tor abstecken.
Den Torwart in das feste Tor stellen.
Die Übung an beiden Toren aufbauen.
Fünf Angreifer und zwei Verteidiger einteilen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

Fünf Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger.
Die Angreifer spielen ihre Überzahl aus.
Direkte offensive Zweikämpfe sind verboten.
Wer angespielt wird, löst den Ball schnell weiter und sucht nicht das Duell mit dem Verteidiger, weil die freie Anspielstation immer die schnellere Lösung ist.
Später spielen fünf Angreifer gegen drei Verteidiger.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/fuenf-gegen-zwei-auf-tor-mit-ueberzahlvorgabe

5 Abschlussspiel mit Direktpass in die Spitze

20 min · Schlussteil



Aufbau: Das ganze Spielfeld mit beiden Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Beide Mannschaften in ihrer Grundordnung aufstellen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

A spielt gegen B.
Jeder Angriff sucht den direkten Ball in die Spitze.
Eine Kontaktvorgabe gibt es nicht.
Abseits wird nicht gepfiffen.
Wer den Ball erobert, sucht als Erstes den direkten Pass auf den vordersten Mitspieler und spielt ihn auch dann, wenn ein kurzer Querpass die sicherere Lösung wäre.
Beide Mannschaften spielen nach ihrer Grundordnung.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-direktpass-in-die-spitze

6 Freie Wahl zum Ausklang: Tennis oder Austraben

5 min · Cool Down

Aufbau: Für das Fußball-Tennis ein kleines Feld abstecken.
Eine lockere Laufstrecke um den Platz festlegen.
Mehrere Bälle bereitlegen.
Keine Vorgabe zur Dauer machen.

Jeder entscheidet nach dem Training selbst.
Die eine Gruppe spielt Fußball-Tennis.
Die andere trabt locker aus.
Wer sich für das lockere Austraben entscheidet, wählt zusätzlich selbst, ob er den Ball am Fuß mitnimmt oder die Strecke ganz ohne Ball läuft.
Niemand bekommt eine Vorgabe zum Tempo.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/freie-wahl-zum-ausklang-tennis-oder-austraben

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 9× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:1646eea6-270e-48ed-975d-9635f34d8205@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de